


# Menú Septiembre 2016

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

lunes, 12 de septiembre de 16			martes, 13 de septiembre de 16			miércoles, 14 de septiembre de 16			jueves, 15 de septiembre de 16			viernes, 16 de septiembre de 16		
Patatas con verduras			Cocido de alubias			Crema de calabacín			Garbanzos con acelgas			Arroz con tomate		
Tilapia horneada al limón			Ensalada de lechuga, tomate y maíz			Filetes de pollo en salsa			Tortilla francesa			Atún encebollado		
Guisantes salteados			Queso fresco de Burgos			Patatas panaderas			Coliflor esparragada			Ensalada de romanilla, maíz y pepino		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
647,68 Kcal			606,03 Kcal			634,96 Kcal			639,55 Kcal			688,58 Kcal		
22,1 gr. P	27,1 gr. L	81,5 gr. C	24,8 gr. P	19,6 gr. L	82,6 gr. C	22,8 gr. P	24,0 gr. L	81,9 gr. C	25,5 gr. P	26,7 gr. L	81,1 gr. C	22,9 gr. P	23,5 gr. L	96,3 gr. C
lunes, 19 de septiembre de 16			martes, 20 de septiembre de 16			miércoles, 21 de septiembre de 16			jueves, 22 de septiembre de 16			viernes, 23 de septiembre de 16		
Espirales napolitana			Potaje extremeño con carne			Guiso de patatas en amarillo			Sopa de arroz			Lentejas con verduras		
Filete de merluza al horno			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz, tomate y zanahoria			Bacalao al horno			Albóndigas fritas de ternera	 		Tortilla de patatas		
Repollo salteado			Pan blanco, agua y fruta			Judías verdes salteadas			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			Ensalada de romanilla y tomate		
Pan integral, agua y fruta						Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur	 	
641,87 Kcal			613,97 Kcal			659,13 Kcal			713,17 Kcal			643,89 Kcal		
21,0 gr. P	22,5 gr. L	88,8 gr. C	25,4 gr. P	20,6 gr. L	81,8 gr. C	24,2 gr. P	26,3 gr. L	81,5 gr. C	25,0 gr. P	23,2 gr. L	101,1 gr. C	26,5 gr. P	20,8 gr. L	87,7 gr. C
lunes, 26 de septiembre de 16			martes, 27 de septiembre de 16			miércoles, 28 de septiembre de 16			jueves, 29 de septiembre de 16			viernes, 30 de septiembre de 16		
Coditos con tomate			Alubias con patatas y espinacas			Crema de calabaza			Potaje de garbanzos			Arroz 3 delicias casero		
Filete de salmón al horno			Aliño de tomates			Hamburguesa de pollo plancha			Ensalada de lechuga, maíz y pepino			Filete de panga al horno		
Salteado de verduras			Queso fresco de Burgos			Patatas a lo pobre			Huevo cocido			Ensalada de lechuga, lombarda y zanahoria		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
691,47 Kcal			622,16 Kcal			638,87 Kcal			648,86 Kcal			696,57 Kcal		
26,8 gr. P	25,9 gr. L	87,7 gr. C	23,4 gr. P	22,6 gr. L	81,5 gr. C	21,6 gr. P	20,9 gr. L	91,1 gr. C	25,4 gr. P	23,8 gr. L	83,3 gr. C	26,2 gr. P	23,4 gr. L	95,8 gr. C

